

新たな気持ちで、心も体も健康な1年でありますように

あけましておめでとうございます。

今年^{ねん}は寅年。十二支を草花の成長で例えると、3番目にあたる寅年は「植物が発芽してすくすくと伸び始める時期」だそうです。みなさんも勉強や読書、運動などで色んなことを吸収して心も体もすくすくと伸びていけるようにこの1年間を過ごしましょう。



人は眠らないとどうなるの？

夜ふかしして、「はやく寝なさい！」と怒られたことはないかな？でも、なぜ眠らないといけないんだろう。



1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるか？」という実験に挑戦して、11日間眠らなかった記録がある。少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり落ち込んだり感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、まぼろしを見たりしたんだって。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところ。休ませない（眠らない）で使い続けると、壊れてしまうんだよ。寝不足でぼーっとするのは、脳が十分に休めていないサインなんだね。



冬休み、しっかり睡眠をとりましたか？

睡眠は、脳を休めるためにも重要で、睡眠中は脳からさまざまなホルモンが分泌され、体を修復し新陳代謝を促して日中の活動で疲れた体を効率よく修復します。睡眠に関係するホルモンは、**成長ホルモン**、**メラトニン**、**セロトニン**が代表的です。

成長ホルモンは、骨を伸ばす、筋肉を増やす、傷んだ組織を修復したり脳を休ませたりすること、心身の疲れを回復させる働きがあります。特に眠りに入ってから最初の3時間程度の間に集中的に分泌されるといわれます。

メラトニンは、睡眠と覚醒（昼と夜）のサイクルをコントロールするホルモンです。夜、外界が暗くなるとメラトニンの分泌が高まって体に「眠れ」と命令を出します。部屋の照明などをコントロールすることでホルモンの量が変化します。

セロトニンは、朝、太陽光の刺激によって分泌を始めます。脳にある神経伝達物質で「癒しホルモン」ともいわれ心を安定させます。セロトニンが不足すると感情のコントロールに障害が出てきます。

出席停止期間



発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

インフルエンザの出席停止期間

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱				登校OK!	
発症	発症		解熱			登校OK!	
発症				解熱		登校OK!	



出席停止の期間が長いですが、ぜひこの期間を守っていただきますようお願いいたします。

手洗いで徹底予防!



見えないけれど…
手にはウイルスがいると思ってい!

マスクで侵入防止!



見えないけれど…
空気中にも漂っていると思ってい!

感染性胃腸炎 に要注意!

集団の中で吐かない!



がまんしきれぬ吐き気ではありません!
少しでも早く保健室かトイレへGO!

治っても油断しない!



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます!
感染源にならないように!

【感染性胃腸炎】(ノロウイルス感染症, ロタウイルス感染症, アデノウイルス感染症など)

病原体	主として ノロウイルス, ロタウイルス など
潜伏期間	ノロウイルスは12~48時間, ロタウイルスは1~3日
感染経路	飛沫感染, 接触感染, 経口(糞口)感染。ノロウイルスは貝などの食品を介しての感染もある。便中に多量のウイルスが排出されており感染源となる。吐物にもウイルスは多量に含まれており感染源となる。感染力も強い。感染力は急性期が最も強く, 便中にウイルスが3週間以上排出されることもある。
症状	嘔吐と下痢が主症状であり, 多くは2~7日で治る。脱水に対する予防や治療が最も大切である。
登校の目安	下痢, 嘔吐症状が軽減した後, 全身状態の良い者は登校可能だが, 回復後も数週にわたって便からウイルスが排出されることがあるので, 排便後の始末や手洗いの励行は重要である。



3学期も 新型コロナ感染予防のご協力 をお願いします。

先日, 石川県内でもオミクロン株の感染者が確認されました。学校でも, 今後の感染状況に注意しながら感染予防対策の徹底をしていきたいと思ひます。3学期も, 3年生の高校入試, 2年生の修学旅行など大切な行事が予定されています。行事が無事に実施できるように, 皆さん一人ひとりが感染予防を意識して学校生活を過ごしましょう。

★朝の検温…朝, 必ず家で検温をしてから登校してください。

登校後, 必ず健康チェックの入力をします。

*発熱の場合や発熱がなくても体調不良の場合は, お休みして様子をみてください。

★手洗い・うがい・マスク着用

★換気…常時, 廊下側の戸を開け, 教室の換気を行います。

重ね着・カイロなどで寒さ対策をお願いします。